

## Komputer zagrożeniem dla młodzieży!

Jest to dość przewrotny temat, gdyż ogólnie wiadomo jak wielkie jest znaczenie informatyki w rozwoju młodego człowieka i jak pomocnym narzędziem jest komputer w realizowaniu różnorodnych zadań związanych z rozwojem młodzieży. Ale przy burzliwym rozwoju narzędzi informatycznych należy sobie również uświadamiać pewne zjawiska negatywne związane z używaniem tego narzędzia. Powinni na nie zwrócić uwagę szczególnie nauczyciele i rodzice. Można choćby przypomnieć sobie stare powiedzenie: **“Każda przesada jest szkodliwa!”**

Są momenty w historii, że zjawiska techniczne generują nowe sytuacje społeczne. To proces normalny, lecz powodujący pewne zaburzenia. Tak było z maszyną parową, samochodem, radiem, telewizją - teraz tak zaczyna się dzieć z Internetem. Internet jest w tej chwili postrzegany jako technologia mogąca burzyć tradycyjne bariery poprzez nowe formy komunikowania się ludzi między sobą, komunikowania się ludzi i komputerów, czy też samych komputerów pomiędzy sobą. Jednocześnie pojawiają się już badania nad socjologicznym i psychologicznym aspektem zjawiska.

Ale nie tylko korzystanie z Internetu stwarza niebezpieczne sytuacje zagrażające wszechstronnemu, prawidłowemu rozwojowi młodzieży.

**Zagrożenia te można podzielić na kilka rodzajów:**

1. **fizyczne** - wzrok, postawa,
2. **psychiczne** - uzależnienie, wirtualna rzeczywistość oderwana od życia,
3. **moralne** - łatwy dostęp (niekontrolowany) do informacji (np. instrukcja budowy bomby, pornografia),
4. **społeczne** - zachowania nieetyczne, anonimowość, brak hamulców,

### ad 1) fizyczne

Jak podają oficjalne statystyki amerykańskie, ok. 30% użytkowników komputerów cierpi na różnego rodzaju dolegliwości nabyte w związku z wykonywaną pracą. Najbardziej narażone części ciała na problemy zdrowotne to: nadwyrężanie mięśni nadgarstka, naprężony kark, bóle dolnych części kręgosłupa, oczy - niewłaściwe oświetlenie powoduje męczenie się wzroku, bóle głowy i ogólne zmęczenie organizmu. Wykrzywianie kręgosłupa nadwyręża naturalne więzadła kręgow. Dzieci i młodzież będąc w okresie intensywnego rozwoju fizycznego są szczególnie narażeni na niebezpieczeństwo utraty zdrowia: wady wzroku, skrzywienia kręgosłupa. Może to mieć wpływ na dalsze życie młodego człowieka. Należy dbać o higienę pracy przy komputerze, zapewnić bezpieczne warunki pracy, właściwy sprzęt, oświetlenie, uczyć prawidłowej postawy podczas pracy na komputerze, uczyć relaksu i zmuszać do czynienia przerw rekreacyjnych podczas pracy.

### ad 2) psychiczne

#### Uzależnienie od komputera

Niewielu ludzi zdaje sobie wciąż sprawę z tego, że komputer może uzależnić w taki sam sposób jak alkohol, praca czy narkotyki. Uzależnienie początkowo jest niezauważalne. Z czasem, kiedy się rozwinie, zaczyna powodować wyraźne szkody. Pierwszą z nich jest postępująca **izolacja**. Uzależniony od komputera nawet nie szuka związków z innymi ludźmi - szybko zastępuje mu je maszyna. W końcu zaczyna mieć do niej stosunek emocjonalny. Nie potrafi już normalnie komunikować się z innymi ludźmi. Traci z nimi wszelkie związki emocjonalne, całe jego życie rozgrywa się z dala od zwykłego świata. Może np. przesuwać się po ścieżce gier - giełda komputerowa, na której gry kupuje, potem wymienia, w domu bawi się nimi, a przez Internet o nich rozmawia. Osoby uzależnione od komputera okazują duży lęk przed kontaktami z innymi ludźmi, czasami maskując go okazują im swoją wyższość. Jednak problemy z izolacją nasilają się na ogół przy przekraczaniu progu dorosłości. Drugie poważne niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą uzależnienie się od komputera, to **rozładowywanie**

**wszystkich napięć poprzez maszynę.** Prawdziwie głęboko uzależnieni znajdują poczucie bezpieczeństwa już tylko przy komputerze.

### **Jak odróżnić zwykłą pracę od nałogu - kiedy należy się zacząć niepokoić?**

Granice uzależnienia osiąga się wtedy, gdy hobby zaczyna wyrządzać szkody (np. aresztowano młodą matkę w Cincinnati za zaniedbywanie dzieci, gdyż spędzała dziennie przed komputerem ok. 12 godzin).

Kiedy rezygnuje się z kolejnych spraw, wycina temat po temacie na rzecz komputera. Prawdziwy dramat może zacząć się wtedy, gdy człowiek odczuwa niepowstrzymany przymus grania czy np. poruszania się po komputerowej sieci Internet. Jest mu to niezbędne - jak powietrze, jedzenie. Nie może się wtedy obejść bez komputera. Potem zaczyna racjonalizować i bagatelizować szkody, jakie wyrządza sobie i otoczeniu. Pojawiają się **rozkojarzenie, zaburzenia pamięci**, lekceważenie dla innych spraw. Szybko zamierają przyjaźnie dziecięce i komputer zaczyna wystarczać za całe życie.

Powyższe objawy uzależnienia od komputera wskazane zostały przez dr. Lubomirę Szawdyn, która jest kierownikiem warszawskiego Centrum Leczenia Odwykowego. Jest to jedyna poradnia w Polsce zajmująca się leczeniem uzależnienia od komputera.

Z objawami uzależnienia od komputera zgłasza się do niej co roku 80 osób.

W ciągu czterech lat (do 1998 r.) przez warszawską poradnię przewinęło się ok. 320 osób uzależnionych od komputera. Było kilkoro cztero-sześciolatek, którzy spędzali przy grach tyle czasu, że nie mieli kiedy nawet się załatwić, i dziesiątka siedmio-dziewięciolatek. Starsze dzieci zdarzały się rzadko, aż do **prawdziwego zalewu 15-, 18-latków**. Równie liczna była tylko grupa osób w wieku 25-30 lat.

**Dlaczego ludzie w ogóle uzależniają się np. od komputera?** - Bo nie lubią siebie - twierdzą lekarze. Nie chcą siebie poznać i nie radzą sobie z własnymi emocjami. A w Internecie nawet przy pisaniu listów odpada problem wyrażania uczuć - wystarczy znak :) i to starcza za uśmiech. zamiast smutku wystarczy znaczek :(.

Prawdopodobnie zjawisko uzależnienia będzie się nasilać wraz ze spadkiem cen sprzętu komputerowego i tym samym jego większą dostępnością.

Badania zbiorowości użytkowników Internetu w Polsce wskazują, że wzrasta udział młodzieży szkolnej w korzystaniu z usług sieci.

Z badań przeprowadzonych w Szkocji przez dr. Marka Griffithsa, psychologa zajmującego się problemem komputerowych uzależnień, wynika, że aż jedna trzecia 11-latków spędza przed komputerem więcej niż cztery godziny dziennie.

W Polsce uzależnienie od komputera to na razie głównie **gry**. Jednak lekarze mówią, że coraz częściej do poradni trafiają pacjenci uzależnieni od **programowania**, a wkrótce spodziewają się fali uzależnionych od **Internetu**.

Na świecie z Internetu korzysta około 50 milionów użytkowników. Jedną z polskich firm, która oferuje sprzedaż dostępu do Internetu, szacuje, że do końca roku w sieci będzie pół miliona Polaków. Z badań niemieckiego Instytutu Hermes-Studie wynika, że aż 80 proc. użytkowników Internetu używa tego medium do zabawy w podróżowanie po sieci (net-surfing). O połowę mniej zasiadających przed komputerem używa ogólnosiwiatowej sieci do pracy. Badania jakie przeprowadziła amerykańska firma Yahoo! wskazują, że ponad połowa użytkowników Internetu spędza codziennie w sieci mniej niż dwie godziny dziennie. Co trzecia osoba wpatruje się w ekran od dwóch do czterech godzin dziennie, a **prawdziwi sieciowi maniacy**, którzy stanowią prawie jedną piątą internautów, spędzają przed ekranem **ponad cztery godziny dziennie**.

Równie ważne jest zdawanie sobie sprawy z tego, że dziecko lub młodzież spędzając zbyt dużo czasu przy grach komputerowych, **w których wirtualna rzeczywistość oderwana jest od życia**, samo przestaje orientować się w realiach rzeczywistości. W grach, w których trup ściele się gęsto, można w każdej chwili zacząć wszystko od nowa, albo dodać swojemu bohaterowi nowe życie. Występująca w wielu grach agresja, dodana do agresji widzianej przez dziecko w telewizji, wypacza jego wizję realnego świata i uodparnia na zło, które staje się czymś wszechobecnym w oczach dziecka.

W obu tych rodzajach zagrożeń widzę bardzo ważną rolę nauczycieli, którzy powinni uświadamiać rodzicom te zagrożenia psychiki ich dzieci i wspólnie rodzice i nauczyciele powinni dbać, aby dzieci i młodzież zainteresować grammi rozwijającymi osobowość ich dzieci, aby dzieci miały dostęp

do encyklopedii i programów edukacyjnych, aby nie były pozostawione same sobie i aby miały życzliwe zainteresowanie wokół siebie osób im bliskich.

### **ad 3) moralne**

Łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji może zagrozić moralnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Głośna stała się np. sprawa z opublikowaniem na jednej ze stron internetowych instrukcji budowy bomby. Problemem też jest łatwy dostęp do pornografii poprzez sieć Internet. W niektórych krajach podejmowano próby zastosowania pewnych ograniczeń i kontroli serwerów internetowych, ale nie powiodło to się nigdzie, gdyż istnieje duża opozycja względem stosowania jakiegokolwiek cenzury w Internecie. Dlatego z tym problemem muszą sobie poradzić sami rodzice i nauczyciele. Tu też jest niezbędna bliskość i zainteresowanie tym co robią podopieczni, aby można było we właściwym momencie interweniować. Jest to trudne zadanie dla nauczyciela, który ma pod opieką grupę uczniów, ale który powinien tak zorganizować lekcję i tak skierować zainteresowania uczniów, aby oni czuli się zafascynowani tematem i próbowali go dalej zgłębiać, nawet w chwili, kiedy nauczyciel na nich nie patrzy.

### **ad 4) społeczne**

#### **Zachowania nieetyczne, anonimowość, brak hamulców,**

Anonimowość i brak hamulców przy komputerze i w sieci często powodują zachowania nieetyczne. Dzieje się tak jak z wieloma kierowcami na szosie. Wyzwała się w nich demon drzemiący w podświadomości i na szosie we własnym samochodzie zachowują się niezgodnie z całym swoim dotychczasowym postępowaniem. Np. grzeczna i dobra uczennica rozmawiająca z kimś poprzez sieć wypluwa z siebie stek okropnych przekleństw, których nigdy nie odważyłaby się powiedzieć na głos nawet sama przed sobą.

Trzeba o tym z uczniami rozmawiać, czasem nawet zawstydząć i uświadamiać, że kultura i dobre wychowanie jest wartością samą w sobie, nawet wobec anonimowego rozmówcy.

#### **Źródło**

Ośrodek Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów.